

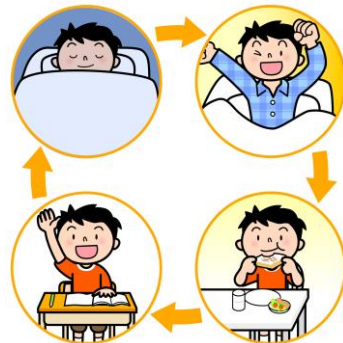
# ほけんだより



郡山市立小原田小学校 1月号 令和7年1月9日

## 引き続き、インフルエンザに注意しよう!

いよいよ3学期が始まり、各学年のまとめの時期になりました。まだ寒い時期が続きますが、**早寝早起き朝ごはん**を続け、**なわとび記録会に向けて運動**し、**元気に毎日**を過ごしましょう。郡山市、福島県としても、**インフルエンザ**の流行が先月から続いています。また、**今まで流行していたインフルエンザはA型でしたが、今後はB型の流行も予想されます**。予防の方法はどの感染症も基本は同じですので、引き続き予防を続けていきましょう。



### ～ 小原田小学校 感染症予防の約束 ～

- ① 早寝早起き朝ごはん
- ② せっけんでの手洗い、うがい (ハンカチティッシュを身に付ける)
- ③ 換気と加湿
- ④ 状況に応じてマスクを着用する (目・鼻・口を触らない)

～おうちでも、感染症予防の約束を意識できるといいね～



## 生活リズムを取り戻そう

3学期がはじまりましたが、早寝早起きはできているでしょうか？冬休み中に生活リズムが崩れてしまった場合は、下を参考にして、早めに学校生活のリズムを取り戻しましょう。

### 早起きをしよう!

(6:30までに起きよう)

早寝より早起きが効果的



### 朝ごはんを必ず食べよう!

時間がなくても何か口に入れてから登校しよう



### 適度に体を動かそう!

なわとび記録会に向けて練習しよう



生活を整えて、病気に  
かか  
りにくい体を作ろう！

## 小原田小学校 生活習慣の目標



- ① 何もない日は、1、2年生は夜9時、3、4年生は夜9時半、5、6年生は夜10時までに寝よう。
- ② 朝は6時半までに起きよう。
- ③ ゲーム、スマホ、動画視聴、インターネット利用などは、おうちの人と時間を決めて使おう。(1日1時間までが理想。) また、寝る2時間前まではゲーム、スマホ、パソコンを使わないようにしましょう。

やくぶつ らんよう ぼうし きょうしつ おこな

# 薬物乱用防止教室を行いました



12月12日に、5、6年生の薬物乱用防止教室がありました。講師は、学校薬剤師の志岐由利子先生です。今年度も、5年生は薬の正しい使い方、6年生は大麻などの違法薬物の害や薬物乱用から身を守る方法などについて、お話をいただきました。



講師の志岐由利子先生

今の時代、SNSやインターネットのサイトから薬物の使用を誘われることもあります。そのSNSやサイトから早く離れて、周りの大人に相談しよう！



一度でも薬物乱用をすると、内臓や脳に悪影響を及ぼす可能性があります。自分の未来を作れるのは自分です。大切な自分のために、違法薬物を使用したり薬物乱用をしたりしないようにしましょう。

### 自分を大切にするための3つのポイントを考えてみよう

- ① うれしかったこと、悲しかったこと
- ② 自分が好きなもの、やりたいこと
- ③ 自分にとって大切な人、そして自分を大切に思ってくれている人

6年生はパンフレットに書いた「自分を大切にするための3つのポイント」を忘れないでね。

～志岐先生から～

- **自分を大切に**しよう！悪い誘いはすぐに逃げて、大人に相談しよう。
- 薬に頼らず、まずは**規則正しい生活習慣**で自分の生活と心を整えよう。
- 薬を使うときは量や時間など**使い方のルール**を守ろう。また、人に薬をあげてはいけないよ。

